

Я грудной ребенок



Кормите меня **ТОЛЬКО** грудным молоком.

Ребенок _____ Мама _____

♥ Вода или другие жидкости не нужны. ♥

Вес новорожденного _____ Дата рождения _____ Время _____

Рост новорожденного _____ Врач _____ Пол _____

5 советов по успешному грудному вскармливанию

1. **Покормите ребенка грудью в течение первого часа после родов.** Сразу после родов попросите дать вам малыша на руки.
2. **Проведите послеродовой период вместе с ребенком в палате.** Пусть ребенок остается с вами в палате днем и ночью, чтобы вы могли лучше его узнать и присматривать за ним. Этот ранний период грудного вскармливания и пребывания вместе с ребенком очень важен.
3. **Кормите грудью часто, каждые 1,5–3 часа, или по мере появления признаков голода у вашего ребенка.**
4. **Старайтесь не давать пустышку в течение первого месяца.** Малыши, сосущие пустышку, могут иногда отказываться от груди. Предлагайте грудь при первых признаках голода, чтобы дать ребенку как можно больше молока.
5. **Узнайте номер телефона, по которому вы можете обратиться за помощью или поддержкой.** Важны все вопросы относительно грудного вскармливания, особенно после вашей выписки домой! Запишите номера, по которым вы можете звонить:

Ваша клиника программы WIC _____
Для получения другой помощи _____

Спасибо вам за отличное начало жизни вашего малыша!

Данное учреждение предоставляет всем равные возможности. Программа специального питания для женщин и детей (Women, Infants and Children, WIC) штата Вашингтон выступает против дискриминации. Для лиц, имеющих инвалидность, данный документ может быть предоставлен в альтернативных форматах. Чтобы подать запрос, позвоните по телефону 1-800-841-1410 (линия TDD/TTY 1-800-833-6388).

Я грудной ребенок



Кормите меня **ТОЛЬКО** грудным молоком.

Ребенок _____ Мама _____

♥ Вода или другие жидкости не нужны. ♥

Вес новорожденного _____ Дата рождения _____ Время _____

Рост новорожденного _____ Врач _____ Пол _____

5 советов по успешному грудному вскармливанию

1. **Покормите ребенка грудью в течение первого часа после родов.** Сразу после родов попросите дать вам малыша на руки.
2. **Проведите послеродовой период вместе с ребенком в палате.** Пусть ребенок остается с вами в палате днем и ночью, чтобы вы могли лучше его узнать и присматривать за ним. Этот ранний период грудного вскармливания и пребывания вместе с ребенком очень важен.
3. **Кормите грудью часто, каждые 1,5–3 часа, или по мере появления признаков голода у вашего ребенка.**
4. **Старайтесь не давать пустышку в течение первого месяца.** Малыши, сосущие пустышку, могут иногда отказываться от груди. Предлагайте грудь при первых признаках голода, чтобы дать ребенку как можно больше молока.
5. **Узнайте номер телефона, по которому вы можете обратиться за помощью или поддержкой.** Важны все вопросы относительно грудного вскармливания, особенно после вашей выписки домой! Запишите номера, по которым вы можете звонить:

Ваша клиника программы WIC _____
Для получения другой помощи _____

Спасибо вам за отличное начало жизни вашего малыша!

Данное учреждение предоставляет всем равные возможности. Программа специального питания для женщин и детей (Women, Infants and Children, WIC) штата Вашингтон выступает против дискриминации. Для лиц, имеющих инвалидность, данный документ может быть предоставлен в альтернативных форматах. Чтобы подать запрос, позвоните по телефону 1-800-841-1410 (линия TDD/TTY 1-800-833-6388).

I am a Breastfeeding Baby



Breastmilk **ONLY** please.

Baby _____ Mom _____

♥ No water or other liquids are needed. ♥

Birth Weight _____ Date of Birth _____ Time _____

Birth Length _____ Doctor _____ Gender _____

5 Tips for Breastfeeding Success

- Breastfeed within the first hour.** Ask to comfort your baby skin-to-skin soon after birth.
- Room-in with your baby.** Keep your baby in your room all day and night so you can get to know and watch over your baby. This early time of practicing breastfeeding together is important.
- Breastfeed often, every 1 1/2 to 3 hours,** or when your baby shows early signs of hunger.
- Avoid using a pacifier in the first month.** Babies who use a pacifier may not nurse as often. Offer your breast at the earliest sign of hunger to give your baby as much milk as possible.
- Ask for a telephone number to call for help or support.** All breastfeeding questions are important, especially after you go home! Write numbers to call here:
Your WIC Clinic _____ For other support _____

Thank you for giving your baby a great start!

For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.
To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).
This institution is an equal opportunity provider. Washington WIC does not discriminate.

I am a Breastfeeding Baby



Breastmilk **ONLY** please.

Baby _____ Mom _____

♥ No water or other liquids are needed. ♥

Birth Weight _____ Date of Birth _____ Time _____

Birth Length _____ Doctor _____ Gender _____

5 Tips for Breastfeeding Success

- Breastfeed within the first hour.** Ask to comfort your baby skin-to-skin soon after birth.
- Room-in with your baby.** Keep your baby in your room all day and night so you can get to know and watch over your baby. This early time of practicing breastfeeding together is important.
- Breastfeed often, every 1 1/2 to 3 hours,** or when your baby shows early signs of hunger.
- Avoid using a pacifier in the first month.** Babies who use a pacifier may not nurse as often. Offer your breast at the earliest sign of hunger to give your baby as much milk as possible.
- Ask for a telephone number to call for help or support.** All breastfeeding questions are important, especially after you go home! Write numbers to call here:
Your WIC Clinic _____ For other support _____

Thank you for giving your baby a great start!

For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.
To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).
This institution is an equal opportunity provider. Washington WIC does not discriminate.



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team